



PROGRAMMA DIDATTICO – LIVELLO 1

Guida / Facilitatore di Meditazione

1. Fondamenti scientifici della meditazione

Contenuti

- Modelli cognitivi dell'attenzione
- Meccanismi di base della consapevolezza (awareness, monitoraggio, non giudizio)
 - Psicofisiologia dello stress e sistema nervoso autonomo
 - Principi di neuroplasticità applicati alla meditazione

Competenze acquisite

- Comprendere i meccanismi cognitivi e fisiologici della meditazione
- Spiegare la pratica con un linguaggio tecnico e non dogmatico
 - Riconoscere le risposte fisiologiche allo stress

2. Tecniche di regolazione del respiro

Contenuti

- Respirazione diaframmatica
- Respirazione ritmica per la modulazione dell'arousal
- Relazione tra respiro, attenzione e regolazione emotiva

Competenze acquisite

- Utilizzare tecniche respiratorie per stabilizzare l'attivazione fisiologica
 - Guidare pratiche di centratura basate sul respiro
 - Supportare la regolazione emotiva dei partecipanti

3. Body Scan e consapevolezza corporea

Contenuti

- Body scan guidato
- Interocezione e propriocezione
- Riconoscimento delle sensazioni corporee senza giudizio

Competenze acquisite

- Guidare pratiche di consapevolezza corporea
- Favorire la percezione del corpo e la presenza
- Ridurre tensioni e sintomi psicosomatici attraverso la pratica

4. Meditazione sul respiro (attenzione focalizzata)

Contenuti

- Tecniche di focalizzazione attentiva
 - Gestione delle distrazioni
- Ritorno gentile all'oggetto di attenzione

Competenze acquisite

- Guidare meditazioni di attenzione focalizzata
- Migliorare la concentrazione dei partecipanti
- Ridurre il rimuginio mentale attraverso la pratica

5. Meditazione di osservazione semplice (open monitoring di base)

Contenuti

- Osservazione non giudicante dei pensieri
 - Introduzione alla metacognizione
- Riconoscimento dei contenuti mentali

Competenze acquisite

- Guidare pratiche di osservazione semplice
 - Favorire la flessibilità cognitiva
 - Supportare la regolazione emotiva

6. Tecniche di grounding e centratura

Contenuti

- Grounding sensoriale
- Ancoraggio al respiro e alla postura
- Stabilizzazione del sistema nervoso autonomo

Competenze acquisite

- Condurre pratiche di grounding
- Stabilizzare l'attenzione e la presenza dei partecipanti
- Ridurre ansia e iperattivazione

7. Rilassamento guidato

Contenuti

- Rilassamento progressivo
- Attivazione del sistema parasimpatico
- Strutturazione di una sessione breve

Competenze acquisite

- Guidare sessioni di rilassamento
- Favorire la riduzione dello stress
- Supportare il miglioramento del sonno e della distensione muscolare

8. Psicologia cognitiva applicata alla pratica

Contenuti

- Pensieri automatici
 - Bias cognitivi
- Effetti della meditazione sulle funzioni esecutive

Competenze acquisite

- Riconoscere i processi cognitivi dei partecipanti
- Favorire la consapevolezza dei pensieri automatici
- Supportare la chiarezza mentale e decisionale

9. Regolazione psicofisica e consapevolezza integrata

Contenuti

- Relazione fra pensiero, emozione e corpo
- Come i pensieri influenzano il corpo e le emozioni
- Come le emozioni influenzano i pensieri e il corpo
- Come il corpo influenza pensieri ed emozioni
 - Perché la meditazione è così efficace

Competenze acquisite

- Aiutare i partecipanti a riconoscere i processi interiori automatici
- Favorire la consapevolezza delle relazioni psicosomatiche
 - Supportare la elaborazione emotiva dei partecipanti

10. Sicurezza, etica e confini del ruolo

Contenuti

- Distinzione tra facilitatore, insegnante e terapeuta
 - Riconoscimento del disagio nei partecipanti
 - Linee guida per la sicurezza psicologica
- Come rendere spendibili le competenze acquisite

Competenze acquisite

- Operare nel rispetto dei confini professionali
- Gestire situazioni di lieve disagio in modo sicuro
- Mantenere un ambiente protetto e non giudicante

11. Tecniche di conduzione e comunicazione

Contenuti

- Strutturazione di una sessione meditativa
- Uso della voce e del linguaggio non direttivo
 - Gestione del silenzio

Competenze acquisite

- Guidare meditazioni brevi in modo professionale

- Comunicare in modo chiaro, centrato e non giudicante
 - Creare un setting sicuro e accogliente

12. Pratica guidata e supervisione

Contenuti

- Conduzione di una pratica breve
 - Feedback tecnico
- Supervisione individuale e di gruppo

Competenze acquisite

- Consolidare le abilità di conduzione
 - Gestire le difficoltà più comuni
 - Preparazione per Livello 2